

TUGAS AKHIR PENCIPTAAN

**Perancangan Media Interaktif Pola Hidup Sehat
untuk Mahasiswa Perantau**



Oleh:
Kinanthi Karunia Putri
1612391024

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
JURUSAN DESAIN
FAKULTAS SENI RUPA
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
2021**

Tugas Akhir Penciptaan berjudul :

Perancangan Media Interaktif Pola Hidup Sehat Untuk Mahasiswa Perantau diajukan oleh Kinanthi Karunia Putri , NIM 1612391024, Program Studi Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi: 90241), telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 5 Januari 2021 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Pembimbing I/Anggota



FX. Widyatmoko, M.Sn.

NIP 19750710 2005011001/NIDN. 0010077504

Pembimbing II/Anggota



Edi Jatmiko, S.Sn., M.Sn.

NIP 19850103 201504 1 001/NIDN. 0030198507

Cognate/Anggota



Drs. Anj Agung Suwasono, M.Sn.

NIP 19671116 199303 1 001/NIDN. 0016116701

Ketua Program Studi/Ketua/Anggota



Daru Funggul Aji, SS., M.A.

NIP 19870103 201504 1 002/NIDN. 0003018706

Ketua Jurusan Desain/Ketua



Martino Dwi Nugroho, S.Sn., M.A.

NIP 19770315 200212 1 005/NIDN. 0015037702



Mengotakan

Dekan Fakultas Seni Rupa

Institut Seni Indonesia Yogyakarta



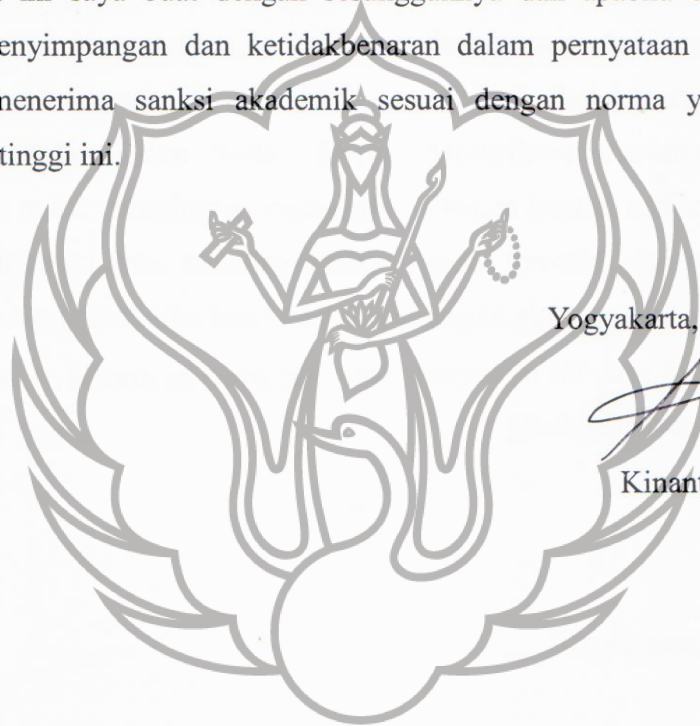
Dikunul Kaharjo, M.Hum.

NIP 19691108 199303 1 001/NIDN. 0008116906

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir dengan judul **Perancangan Media Interaktif Pola Hidup Sehat Untuk Mahasiswa Perantau** merupakan hasil penelitian, pemikiran dan pemaparan asli dari penulis sendiri, baik dari naskah laporan maupun kegiatan yang tercantum sebagai bagian dari Laporan Tugas Akhir ini. Apabila terdapat karya orang lain, penulis akan mencantumkan sumber secara jelas.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.



Yogyakarta, 25 Januari 2021

Kinanthi Karunia Putri

LEMBAR PERNYATAAN
PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kinanthi Karunia Putri
NIM : 1612391024
Fakultas : Seni Rupa
Jurusan : Desain
Program Studi : Desain Komunikasi Visual


Dengan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang DKV, dengan ini saya memberikan karya tugas akhir saya yang berjudul **Perancangan Media Interaktif Pola Hidup Sehat Untuk Mahasiswa Perantau**, kepada ISI Yogyakarta untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk lain, mengelola dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikan dalam internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya sebagai penulis. Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh tanggung jawab dan kesadaran tanpa paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 25 Januari 2021

Penulis,



Kinanthi Karunia Putri



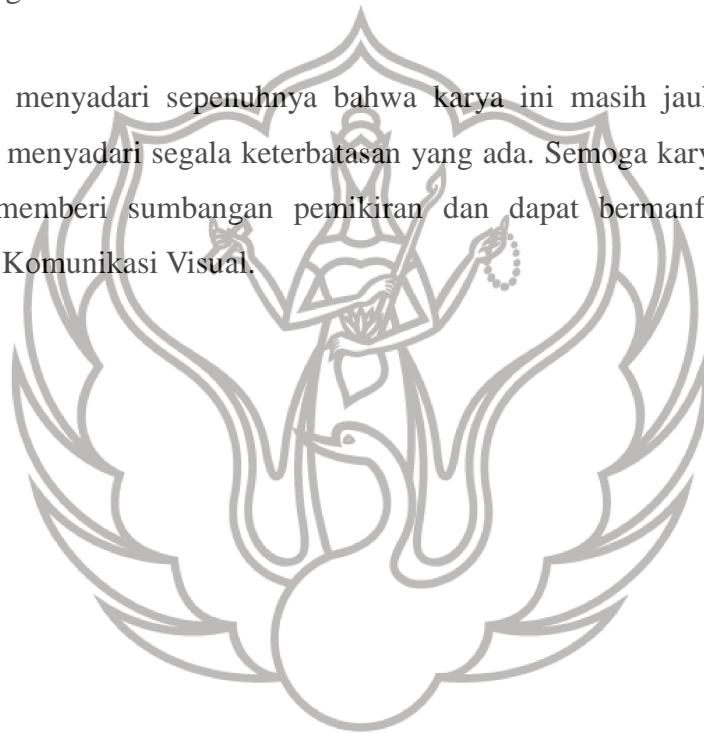
Karya Tugas Akhir ini kupersembahkan untuk,
Tuhan Yang Maha Esa
Keluargaku Tercinta
Teman – teman

Dan Seluruh Mahasiswa Rantau, yang tetap berjuang di tengah keterbatasan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan kasihnya yang diberikan kepada penulis sampai hari ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul Perancangan Media Interaktif Pola Hidup Sehat Untuk Mahasiswa Perantau. Karya tugas akhir ini disusun sebagai sebuah hasil dari proses pendidikan yang penulis tempuh pada program studi Desain Komunikasi Visual, Institut Seni Indonesia Yogyakarta sejak tahun 2016 dan juga merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dari program studi tersebut.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa karya ini masih jauh dari sempurna dengan menyadari segala keterbatasan yang ada. Semoga karya tugas akhir ini dapat memberi sumbangan pemikiran dan dapat bermanfaat bagi bidang Desain Komunikasi Visual.



UCAPAN TERIMA KASIH

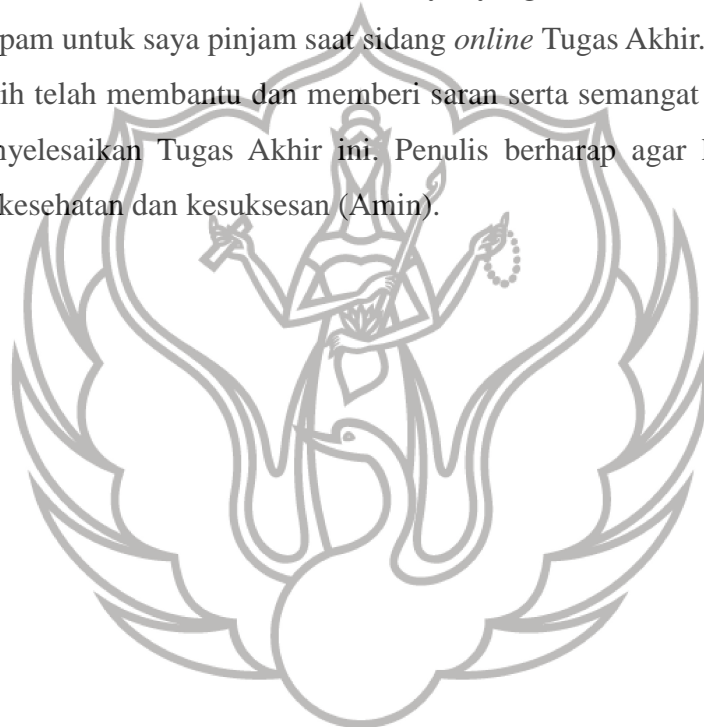
Segala pujian dan ucapan syukur kepada Tuhan YME atas penyertaan dan kasih karunia sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tugas akhir ini.

Penulis juga banyak mendapatkan pertolongan dari berbagai pihak dalam proses panjang penyusunan karya tulis ini. Maka dari itu penulis menghaturkan ucapan terimakasih yang tulus dari dalam hati kepada pihak-pihak yang tidak membiarkan penulis berjalan sendirian dalam proses ini, di antaranya adalah :

1. Keluargaku tercinta, ibuku, kakak-kakakku Okta, Tyo, Mbak Cicil, dan keponakanku yang lucu Ello. Terimakasih yang mendalam untuk kalian semua, berkat dukungan kalianlah Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
2. Prof. Dr. M. Agus Burhan, M.Hum selaku Rektor Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
3. Dr. Timbul Raharjo, M.Hum. selaku Dekan Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
4. Martino Dwi Nugroho, S.Sn., M.A. selaku Ketua Jurusan Desain Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
5. Daru Tunggul Aji, SS., M.A. selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
6. FX. Widyatmoko, S.Sn., M.Sn. selaku dosen pembimbing 1. Terimakasih atas bimbingan, saran, bantuan, dan wawasan yang diberikan selama Tugas Akhir ini.
7. Edi Jatmiko, S.Sn., M.Sn. selaku dosen pembimbing 2. Terimakasih atas masukan dan bantuan selama penggarapan Tugas Akhir ini.
8. Drs. Arif Agung Suwasono, M.Sn. selaku *cognate* Tugas Akhir. Terimakasih atas masukan dan sarannya.
9. Kadek Primayudi, S.Sn., M.Sn. selaku dosen wali yang telah banyak memberikan masukan untuk melanjutkan Tugas Akhir.
10. Segenap Dosen di Program Studi Desain Komunikasi Visual ISI Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu dan pengalaman selama saya menuntut ilmu di kampus ini.
11. Segenap Karyawan di Program Studi DKV ISI Yogyakarta

12. Institut Seni Indonesia Yogyakarta yang telah memberikan segala bantuan dalam memperlancar penyelesaian Tugas Akhir ini.
13. Terimakasih untuk teman – teman, dan sahabat yang telah banyak memberi dukungan, perhatian serta hiburan disaat saya mulai lelah.
14. Terimakasih untuk Pak Anwar *programmer* handal, dan teman – teman kantor saya yang mengerti keadaan saya dan mendukung saya untuk mengerjakan tugas akhir ini.
15. Terimakasih untuk pak penjaga kos yang telah membantu saya dalam mendokumentasikan karya dan sidang tugas akhir.
16. Terimakasih untuk kos Ndalem Ayu yang bersedia meminjamkan pos satpam untuk saya pinjam saat sidang *online* Tugas Akhir.

Terimakasih telah membantu dan memberi saran serta semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulis berharap agar kita dapat selalu dilimpahi kesehatan dan kesuksesan (Amin).



Abstrak

Kesehatan, baik fisik maupun mental, memegang peranan penting bagi perkembangan manusia, termasuk mereka yang statusnya sebagai mahasiswa. Kemampuan dan kemauan mahasiswa untuk menerapkan pola hidup sehat turut memengaruhi kemampuan mahasiswa untuk berprestasi. Mahasiswa perlu menerapkan pola hidup sehat agar dapat mengikuti proses perkuliahan dengan baik dan berdampak positif bagi kehidupan mahasiswa di masa depan, terutama bagi mahasiswa rantau yang jauh dari keluarga.

Perancangan media interaktif berupa aplikasi android yang dapat mendorong mahasiswa perantau menerapkan pola hidup sehat ini dirancang dengan menyesuaikan gaya hidup mahasiswa perantau. Aplikasi android dipilih karena mudah diakses dari smartphone mereka. Pencarian data perancangan ini diperoleh melalui wawancara dan studi jurnal ilmiah. Data yang diperoleh dianalisis dan dikaitkan dengan teori-teori lalu disajikan secara ilustratif deskriptif dan digunakan sebagai dasar perancangan media interaktif berupa aplikasi. Hasil dari perancangan ini adalah sebuah aplikasi yang bernama "Positive Booster" yang memiliki fitur pengingat pola hidup, berbagai tips dan artikel menarik. Media interaktif ini disajikan dengan ilustrasi dan desain aplikasi yang sedang populer di kalangan mahasiswa. Hasil akhir perancangan ini juga melibatkan uji pengguna sehingga hasilnya makin mudah diterapkan untuk membantu penerapan pola hidup sehat terutama bagi mahasiswa rantau.

Kata kunci : mahasiswa perantau, pola hidup sehat, media interaktif, desain aplikasi

Abstract

Health, both physical and mental, plays an important role for human development, including for students. The ability and willingness of students to adopt a healthy lifestyle considerably affects their ability to excel in studies. Adopting this kind of lifestyle enable them to go through lecturing process well, thus it will bring a positive impact on their life in the future, especially for students from outside of the town who are far away from their families. The design of interactive media in the android application can encourage them to adopt a more healthy living; furthermore it is designed by adjusting the lifestyle of those students who are living far from home. The android application is chosen because it is easily accessible from a smartphone. In this research, data were elicited through interviews and scientific journal studies. The data obtained were then analyzed and linked to theories, then presented in a descriptive illustrative manner and used as the basis for designing interactive media in the form of a smartphone app. The result of this design is an app called "Positive Booster" which features a lifestyle reminder, various tips and interesting articles. This interactive media is presented with illustrations and application designs that are currently popular among students. The final result also involves user testing, so that the results are easier to be implemented, especially for students from outside of the town, far from home.

Keywords: students from outside of town (mahasiswa rantau), healthy lifestyle, interactive media, application design

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAN KEASLIAN KARYA.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH...	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
ABSTRAK.....	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Judul.....	1
B. Latar Belakang.....	1
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Batasan Masalah.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
G. Definisi Operasional.....	6
H. Metode Preancangan.....	7
I. Skematika Perancangan.....	8
J. Studi Pustaka.....	9
BAB II IDENTIFIKASI DAN ANALISIS.....	10
A. Tinjauan Literatur Pola Hidup Sehat.....	10
B. Tinjauan Literatur Mahasiswa Perantau.....	11
C. Tinjauan Tentang Pola Hidup Mahasiswa Perantau.....	11
1. Karakteristik atau Gaya Hidup Mahasiswa Perantau.....	11

2. Pola Hidup Mahasiswa Perantau.....	15
3. Faktor Utama Pembentuk Pola Hidup Mahasiswa Perantau.....	19
D. Tinjauan Literatur Media Interaktif.....	21
E. Tinjauan Tentang Media Interaktif.....	21
F. Tinjauan Tentang Aplikasi.....	26
1. Unsur Dalam Aplikasi.....	26
2. Prinsip Dalam Desain Aplikasi.....	32
G. Tinjauan Literatur Desain Komunikasi Visual.....	32
H. Data Pengguna <i>Smartphone</i> Android di Indonesia.....	33
I. Intisari.....	35

BAB III KONSEP PERANCANGAN 37

A. Konsep Media.....	37
1. Tujuan Media.....	37
2. Strategi Media.....	37
3. Program Media.....	38
4. Uji Media.....	39
B. Konsep Kreatif.....	41
1. Tujuan Kreatif.....	41
2. Strategi Kreatif	41
C. Program Kreatif.....	42
1. Tema dan Judul.....	42
2. Strategi Penyajian Pesan.....	42
3. Konsep Desain.....	43
4. Konten Aplikasi.....	48

BAB IV LAPORAN HASIL PERANCANGAN..... 52

A. Proses Preancangan Aplikasi.....	52
1. Pembuatan Flow.....	52
2. Warna.....	54
3. Tipografi.	54
4. Data Visual Pendukung Ilustrasi Dalam Menu Aplikasi.....	55

5. Data Visual Pendukung Untuk Layout Tampilan Aplikasi.....	56
6. Sketsa Ilustrasi.....	57
7. Pewarnaan Ilustrasi.....	63
8. Sketsa Ikon.....	74
9. Final Ikon.....	74
10. Sketsa <i>Wireframe</i>	75
11. UI <i>Low Fidelity</i>	81
12. Desain <i>Page</i>	87
13. Uji Pengguna.....	100
B. Final Desain.....	104
1. Desain Setelah Tes Pengguna.....	104
2. Media Pendukung.....	107
BAB V PENUTUP	107
A. Kesimpulan.....	107
B. Saran	108
DAFTAR PUSTAKA	109
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1 : Diagram tanggapan responden terhadap kuisioner Pola Hidup Mahasiswa Rantau. 12
- Gambar 2 : Diagram tanggapan responden terhadap kuisioner Pola Hidup Mahasiswa Rantau. 12
- Gambar 3 : Diagram tanggapan responden terhadap kuisioner Pola Hidup Mahasiswa Rantau. 13
- Gambar 4 : Diagram tanggapan responden terhadap kuisioner Pola Hidup Mahasiswa Rantau. 13
- Gambar 5 : Diagram tanggapan responden terhadap kuisioner Pola Hidup Mahasiswa Rantau. 14
- Gambar 6 : Diagram tanggapan responden terhadap kuisioner Pola Hidup Mahasiswa Rantau. 14
- Gambar 7 : Diagram tanggapan responden terhadap kuisioner Pola Hidup Mahasiswa Rantau. 15
- Gambar 8 : Gambar campaign aplikasi Forest. 22
- Gambar 9 : Tampilan aplikasi 8fit. 25
- Gambar 10 : Contoh bottom navigation. 27
- Gambar 11 : Contoh button. 28
- Gambar 12 : Contoh floating action button. 29
- Gambar 13 : Contoh backdrop. 29
- Gambar 14 : Contoh cards. 30
- Gambar 15 : Contoh text fields. 30
- Gambar 16 : Grafik pengguna smartphone di dunia. 32
- Gambar 17 : Grafik pengguna smartphone di Indonesia. 34
- Gambar 18 : Contoh gaya visual flat design 43
- Gambar 19 : Perbandingan gaya ikon 45
- Gambar 20: Sketsa Flow. 52
- Gambar 21: Final flow 53
- Gambar 22: Warna utama dalam aplikasi. 54
- Gambar 23: Data visual pendukung pada tampilan menu utama aplikasi. 55

Gambar 24: Refrensi layout aplikasi. 56

Gambar 25 : Diagram Hasil Uji Pengguna 100

Gambar 26 : Diagram Hasil Uji Pengguna.100

Gambar 28 : Diagram Hasil Uji Pengguna.101

Gambar 29 : Tanggapan Responden atas Kuisisioner Uji Pengguna. 102

Gambar 30 : Tanggapan Responden atas Kuisisioner Uji Pengguna.102

Gambar 31: Tanggapan Responden atas Kuisisioner Uji Pengguna. 103



BAB I

PENDAHULUAN

A. Judul

Perancangan Media Interaktif Pola Hidup Sehat Untuk Mahasiswa Perantau.

B. Latar Belakang

Pelajar/ Mahasiswa merupakan aset yang dapat terbilang penting bagi sebuah negara. Tercatat pada tahun 2018 jumlah mahasiswa meningkat drastis dan menjadi sebuah rekor dalam dunia pendidikan di Indonesia. Jumlah mahasiswa pada tahun 2018 merupakan yang terbanyak sepanjang sejarah semenjak 1997, yaitu berjumlah 7 juta jiwa. Hal ini dapat dikatakan sebuah 'aset' yang bernilai, hal ini sekaligus menunjukkan bahwa angka kesadaran akan pendidikan meningkat pesat. Bagaimana tidak, karena dalam lima atau enam tahun kemudian Indonesia akan memiliki SDM dengan jenjang pendidikan yang cukup tinggi dalam berbagai bidang. Suatu bangsa akan lebih cepat berkembang dengan kualitas SDM yang memumpuni.

Di Indonesia fenomena merantau bagi mahasiswa dalam upayanya untuk mengenyam pendidikan merupakan hal yang lazim dilakukan. Jarak tidak menghalangi para mahasiswa untuk melanjutkan studinya, mengingat saat ini transportasi yang kian canggih sehingga mempermudah manusia untuk bepergian serta teknologi komunikasi yang juga kian berkembang sehingga mempermudah komunikasi jarak jauh. Banyak pelajar yang memutuskan untuk melanjutkan studinya di tempat yang jauh dari rumah karena menurut mereka Universitas tersebut dapat menjadi tempat atau wadah bagi mereka untuk mengembangkan ilmu pengetahuan.

Fenomena merantau juga membawa permasalahan tersendiri antara lain gegar budaya, *homesick*, berkurangnya pengawasan dari orangtua, dan sebagainya. Memasuki masa perkuliahan dan ditambah beberapa faktor tersebut, mahasiswa seringkali mengabaikan pola hidup sehat. Padahal kesehatan, baik fisik maupun mental, merupakan modal dasar melakukan aktifitas sehari-hari. Kebiasaan buruk seperti begadang dan mengonsumsi

makanan siap saji, kurangnya asupan buah dan sayur, kebiasaan merokok serta minum minuman beralkohol yang berlebihan dan juga perilaku seks bebas membuat mahasiswa semakin jauh dari pola hidup sehat. Hal tersebut dapat terjadi karena pada masa ini, mahasiswa secara bertahap mengemban tanggung jawab akan kesehatannya sendiri, serta mengalami masa peningkatan autonomi dan kontrol terhadap hidupnya; sehingga periode ini merupakan waktu yang tepat untuk mempromosikan pola hidup sehat (Dinger & Waigandt, 1997).

Pola hidup sehat ternyata tidak hanya mencakup makanan yang dikonsumsi saja, namun juga mencakup manajemen waktu, juga manajemen stress. Hal ini sering terabaikan oleh mahasiswa, sehingga efeknya tidak hanya berdampak pada fisik, namun juga mental.

Dalam jurnal berjudul “Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter”, Suharjana mengatakan bahwa orang yang memilih jalan hidup yang serba mudah dan tidak teratur dalam jangka panjang akan menjadikan orang tersebut menjadi tidak sehat, pemalas dan kehilangan jati diri karena hidupnya tidak disiplin dan tidak mampu mengendalikan diri. Ini memperjelas bahwa manajemen pola hidup sangat diperlukan oleh mahasiswa, karena dampaknya tidak hanya dapat mempengaruhi kesehatan jasmani saja, namun juga dapat mempengaruhi kesehatan mental.

Banyak hal yang dapat diakibatkan oleh kurangnya manajemen waktu, seperti yang dialami oleh salah seorang mahasiswa yang meninggal karena mengerjakan skripsi tujuh hari tujuh malam tanpa tidur. Dikutip dari jabar.tribunnews.com, mahasiswa yang dikabarkan meninggal setelah tujuh hari tujuh malam mengerjakan skripsi sampai tak tidur, ternyata mengidap penyakit mematikan yakni tumor otak.

Selain itu mahasiswa juga seringkali tidak membatasi asupan makanan dan atau minuman yang dikonsumsi. Dalam hal membatasi asupan tersebut tidak berarti melakukan diet, namun cenderung membatasi konsumsi makanan atau minuman yang mengandung gula, minyak, bahan-bahan kimia buatan, rokok, dan alkohol yang berbahaya bagi tubuh tanpa disadari.

Pola hidup sehat adalah soal membatasi dan memahami kemampuan tubuh kita sendiri. Mengonsumsi makanan atau minuman dengan kadar gula

berlebih dapat berbahaya bagi tubuh seseorang. Mengutip dalam tirto.id, Menurut dokter spesialis penyakit dalam RS Siloam Jakarta, dr Mulyani Anny Suryani Gultom, dalam sehari, tubuh hanya membutuhkan asupan gula hanya 50 gram atau setara empat sendok makan saja. Pada kenyataannya mahasiswa seringkali tidak menyadari bahwa mereka mengonsumsi gula lebih dari 50 gram.

Produk minuman yang mulai menjamur membuat mahasiswa lebih memilih minuman yang memiliki rasa manis dibandingkan dengan air putih. Contoh tersebut dapat kita lihat di berbagai tempat makan, banyak mahasiswa cenderung memilih es teh manis, es jeruk, dan minuman berasa lainnya yang dapat mengakibatkan penyakit seperti diabetes, dan obesitas, sedangkan mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang (Made Rini Damayanti S, et al, 2016:28).

Hal-hal buruk tersebut akan sangat disayangkan karena negara ini sedang berada dalam fase bonus demografi dimana jumlah mahasiswa pada tahun 2018 adalah jumlah mahasiswa terbanyak sejak tahun 1997. Alih-alih menghasilkan para intelektual muda yang dapat meningkatkan daya saing negara ini dalam berbagai bidang, hal buruk tersebut apabila tidak diantisipasi sejak dini akan menyebabkan berkurangnya daya saing kelak. Hal tersebut akan menjadi miris ketika kualitas hidup mahasiswa menjadi menurun akibat rendahnya kesadaran akan pentingnya menjaga pola hidup.

Manajemen pola hidup seringkali dinilai sebagai hal yang sangat sulit dilakukan, selain membutuhkan niat yang kuat, namun juga membutuhkan konsistensi dan juga kesabaran. Seringkali mahasiswa mengabaikan manajemen pola hidup ini karena belum merasakan efek atau akibat buruk yang ditimbulkan secara langsung, padahal efek buruk tersebut dapat timbul kapanpun. Maka dari itu pentingnya sebuah media untuk mengedukasi atau mengingatkan pentingnya manajemen pola hidup mahasiswa sangat diperlukan. Tidak hanya bertujuan meningkatkan kesadaran akan pentingnya manajemen pola hidup, namun juga mengedukasi mahasiswa akan hal-hal kecil yang dapat dilakukan untuk pola hidup yang sehat.

Banyak diantara mahasiswa yang tidak dapat manajemen hidupnya terutama mahasiswa perantau. Hal ini dapat disebabkan karena perbedaan pola hidup saat masih tinggal bersama keluarga. Khomsom (dalam Lis Sugiarta Purba, et all 2019:18), data *Human Developmental Index* (HDI) menyatakan kualitas sumber daya manusia dilihat dari aspek hidup sehat, pengetahuan dan tempat tinggal yang layak, semakin tahun semakin menurun dan tidak menunjukkan perbaikan. Pendapat tersebut mendukung bahwa pola hidup yang sehat merupakan sesuatu yang perlu diperhatikan.

Rendahnya kesadaran manajemen diri yang terjadi pada mahasiswa inilah maka diperlukan media interaktif berupa aplikasi *android* “*Positive Booster*”. Sesuai namanya, media ini dibuat agar mahasiswa mengetahui efek buruk dari manajemen pola hidup yang tidak baik sehingga meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya kesehatan. Tidak hanya mengetahui dampak negatif dari manajemen pola hidup yang buruk, namun mahasiswa juga dapat mengetahui bagaimana manajemen hidup dari hal yang sederhana serta memberi pengetahuan dan pandangan baru dari segi kesehatan dalam bersosial.

Menurut Hofstetter (seperti dikutip Atmawarni, 2011) multimedia interaktif adalah pemanfaatan komputer untuk membuat dan menggabungkan teks, grafik, audio, gambar bergerak (video dan animasi) dengan menggabungkan link dan tool yang memungkinkan pemakai melakukan navigasi, berintraksi, berkreasi dan berkomunikasi. Multimedia interaktif dipilih menjadi media edukasi pada mahasiswa dengan harapan pesan yang disampaikan menjadi lebih diterima karena visual maupun audio yang terdapat di dalamnya, serta penggunaan bahasa yang lebih dekat dengan mahasiswa pada umumnya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas rumusan masalah perancangan ini yakni bagaimana merancang media interaktif yang mengedukasi, meningkatkan kesadaran, serta memberikan panduan melakukan pola hidup sehat bagi mahasiswa rantau?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah melalui pembatasan maka tujuan penelitian adalah untuk meningkatkan kesadaran dan juga mengedukasi mahasiswa mengenai pentingnya pola hidup sehat melalui media interaktif.

E. Batasan Masalah

Batasan masalah bertujuan agar pembahasan dalam penelitian tidak terlalu luas. Batasan masalah dalam penelitian dibuat sebagai berikut:

1. Media interaktif berbentuk aplikasi *offline* android yang berupa purwarupa dan masih dalam tahap pengembangan.
2. Dalam merancang media interaktif, sasaran atau *target audience* adalah mahasiswa perantau.
3. Perancangan berfokus agar media dapat mengedukasi dan meningkatkan kesadaran mahasiswa perantau akan pentingnya manajemen pola hidup.
4. Konten yang terdapat dalam media ini berupa pola hidup sehat yang disesuaikan dengan kondisi mahasiswa rantau dari segi pola makan, olahraga, konsumsi rokok, dan konsumsi air putih.
5. Interaktif dalam media ini yakni dengan menekan pilihan tombol yang memuat pilihan pengguna atas pilihan konten yang ditawarkan oleh media, menggeser layar sentuh baik horizontal maupun vertikal untuk mengakses konten media lebih lanjut, serta memberikan data masukan / input mengenai pola hidup yang dijalani sekarang dan pola hidup yang ingin dicapai yang nanti.

F. Manfaat Penelitian

1. Masyarakat
Memberikan pengetahuan tentang perubahan pola hidup yang dialami mahasiswa khususnya mahasiswa perantau.
2. Mahasiswa DKV
Sebagai referensi bagi penelitian berikutnya yang berkaitan dengan media interaktif pola hidup sehat untuk mahasiswa.
3. Bagi Dunia Kesehatan

Memberikan referensi alternatif media dalam hal menyampaikan informasi di bidang kesehatan.

4. Bagi *Target Audience*

Untuk memperluas pengetahuan mahasiswa terutama mahasiswa perantau tentang pentingnya manajemen pola hidup, mengetahui dampak yang ditimbulkan, serta memberikan masukan kepada mahasiswa khususnya mahasiswa perantau mengenai langkah-langkah manajemen diri yang baik.

G. Definisi Operasional

Definisi operasional yang akan diterapkan dalam perancangan ini menggunakan variabel yang secara operasional, secara praktik, secara nyata dalam lingkup obyek perancangan /yang dirancang.

1. Media Interaktif

Dalam jurnal Atmawarni (2011), media interaktif merupakan kombinasi dari data teks, audio, gambar, animasi, video, dan Interaksi (Zeembry, 2008).

2. Pola Hidup Sehat

Heath lifestyles are defined here as collective patterns of health-related behavior based on choices from options available to people according to their life chances. (William C. Cockerham, 2005)

3. Mahasiswa Perantau

Mochtar Naim, (dalam Marshellena Devinta, et all 2015:5) menyebutkan merantau merupakan tipe khusus dari migrasi dengan konotasi budaya tersendiri yaitu seorang individu yang datang dari luar daerah, meninggalkan kampung halaman atau tanah kelahiran untuk pergi merantau ke kota, wilayah atau bahkan luar negeri, dengan kemauan sendiri, dalam kurun waktu tertentu/untuk jangka waktu lama atau tidak biasanya dengan maksud kembali pulang, dan dengan tujuan melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi.

H. Metode Perancangan

1. Metode Pengumpulan Data

a. Data Primer

1) Wawancara

Wawancara yang dilakukan adalah wawancara yang tidak terstruktur dengan tujuan agar responden bebas bercerita mengenai pola hidupnya serta memahami pengertian pola hidup sehat dari sudut pandang responden.

2) Kuisioner

Metode pengumpulan data dengan kuisioner merupakan metode pengumpulan data dengan memberikan tanggung jawab kepada target audience melalui angket pertanyaan-pertanyaan, sehingga mempersingkat waktu dalam mengumpulkan data primer.

3) Observasi

Observasi dilakukan dengan tujuan mengamati perilaku dan pola hidup *target audience* agar diperoleh data yang valid agar media interaktif yang dirancang dapat tepat sasaran.

b. Data Sekunder

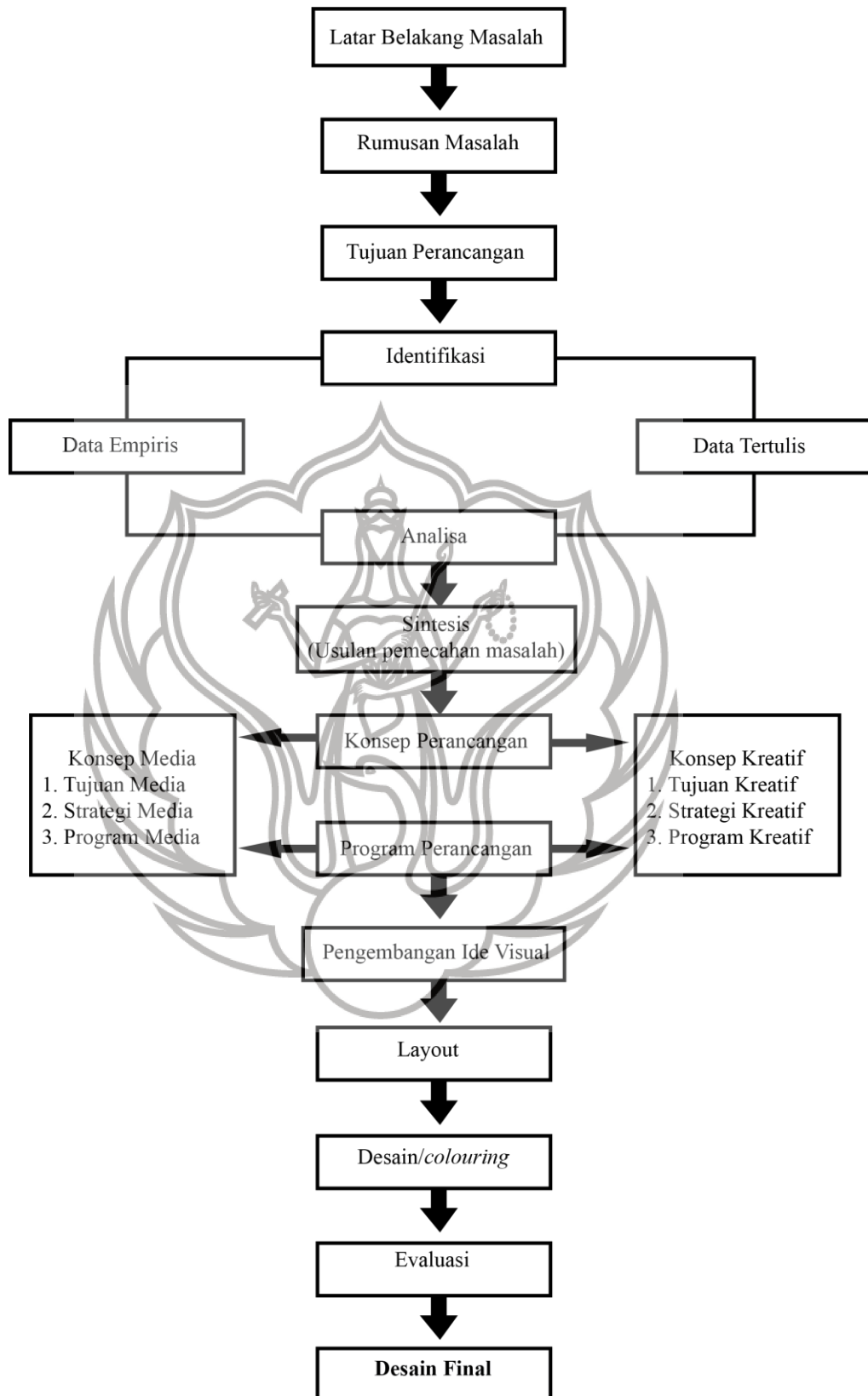
1) Studi Literatur

Studi literatur bertujuan untuk mengetahui gambaran para ahli mengenai pola hidup sehat, fakta-fakta kesehatan dan psikologi mahasiswa.

2) Studi dokumentasi

Dokumentasi dilakukan untuk mendapatkan data pendukung mengenai isu kesehatan, baik fisik maupun mental, yang dihadapi mahasiswa akibat pola hidup yang dijalani melalui media, baik media sosial maupun media berita

I. Skematika Perancangan



J. Studi Pustaka

Melalui studi pustaka peneliti dapat memperoleh informasi yang berguna sebagai pembanding dan referensi kajian sebelumnya tentang aplikasi. Salah satu tujuan dari studi pustaka adalah menghindari duplikasi baik judul maupun isi kajian. Oleh sebab itu, penelitian ini meninjau pada:

1. Jurnal Hubungan antara Regulasi Diri dan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Perantau di Universitas X Surabaya oleh Lis Sugiarta Purba dan Jony Eko Yulianto, di mana dalam jurnal ini disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi diri / disiplin diri seseorang maka semakin tinggi prestasi belajar individu tersebut. Begitu pula sebaliknya semakin rendah regulasi diri / disiplin diri maka semakin rendah pula prestasi belajar individu tersebut.

